

GENER 2024

MENÚ  
MENSUAL

## Escola Joan Bardina



El menú del Petit

SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

## NOTES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES		
1 <b>FESTA</b>	2 <b>FESTA</b>	3 <b>FESTA</b>	4	5 <b>FESTA</b>		
8 Arròs amb tomàquet Nuggets de pollastre i xips Prèssec amb el seu suc	9 Crema de pèsols Truita amb pernil dolç amanida variada fruta	10 Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb salsa verda iogurt de maduixa*	11 Macarrons napolitana Pollastre a la planxa amb pastanaga baby fruta de temporada	12 Brou de peix "Iluç i rap" amb pasta pinyol Daus de porc rostits amb salsa de carn fruta		
15 Macarrons saltejats amb verdures Pollastre al fungi amb xampinyons fruta	16 Mongeta pinta estofada amb verdures Pizza margarida amanida variada fruta	17 Fideuà Pintxitos de gall dindi rostis amanida variada iogurt natural "La Fageda"	18 Arròs al curri amb verdures Gallo de San Pere al forn i patata panadera fruta de temporada	19 Estofat de patates i verdures Truita amb formatge "enciam, tomàquet i cogombre" fruta		
22 Brou de pollastre amb pistons Salsitxes mixtes amb ceba i pebrot fruta	23 Espaguetis carbonara Bacallà a la llauna "enciam, cogembre i tomàquet" fruta	24 Mongeta perona, bròquil patata Croquetes de pollastre "enciam, pastanaga i olives" iogurt de macedònia*	25 Arròs amb tomàquet Marmitako de tonyina amb patates fruta de temporada	26 Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó amanida variada <b>ANYS I ANYS...</b> pa de pessic fruta		
29 Arròs amb verdures Hamburguesa de lluç "enciam, pastanaga i blat de moro" fruta	30 Trinxat de la cerdanya Pollastre al forn amb ceba i poma fruta	31 Llenties estofades amb verdures Ous amb beixamel "enciam, mesclum i xerris" iogurt natural "La Fageda"	<b>*13, 14, 15 i 1er iogurt natural sense sucre</b>			
BERENARS						
PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS						
Pasta bullida, truita francesa i fruta	Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruta	Patates i pastanaga bullida, lluç al forn i fruta	Pasta bullida, gall dindi a la planxa i fruta	Arròs bullit, peix blanc a la planxa i fruta		

Mª Carmen Ávila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

**Pa integral dos cops a la setmana.****TASTA'M: Aquest dia provarem "Carxofes arrebossades"****Al·lèrgies i intoleràncies****Al·lèrgies l'ou:** la truita se substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates o farina de cigrons.**Intolerància a la lactosa:** es farà aquest mateix menú adaptat sense l'actosa.**Celiaquia:** es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.**Al·lèrgia al peix:** se substituirà per pollastre.**Al·lèrgia al marisc:** es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.**Al·lèrgia als llegums:** se substituirà per patates.**Al·lèrgia a la proteïna de la vaca:** Es farà aquest mateix menú adaptat sense PLV.**Menús no porc:** se substituirà per pollastre.

L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic.oli d'oliva verge En la programació de menús no carn els primers plats s'adaptaran als segons se substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.

**Els nostres proveïdors, estan certificats en carns Halal.****Salses i Sofregits****Amanida campera:** patates, olives verdes, tomàquet, tonyina, oli d'oliva, vinagre i sal.**Amanida variada:** enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada, olives i oli d'oliva.**Sofregit de verdures:** pebrot vermell, tomàquet, ceba, sal i oli d'oliva.**Salsa de tomàquet:** tomàquet, ceba, pastanaga, all, sal i oli d'oliva.**Salsa carbonara:** sal, oli d'oliva, llet, xampinyons, bacó i farina.**Salsa bolonyesa:** tomàquet, carn de vedella, ceba, oli, sal i herbes provençals.**Salsa pesto:** alfàbrega, sal, orenga, pebre blanc, oli d'oliva verge i patata.**Salsa verda:** brou de peix, ceba, alls, oli de gira-sol, pèsols, julivert i sal.**Salsa de carn:** bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.**Salsa de ceps:** oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.**Salsa jardineria:** mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli de gira-sol, aigua, tomàquet, espècies i sal.**Salsa mediterrània:** tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.

GENER 2024

# PROPOSTES SOPARS

Escola Joan Bardina



El menú del Petit

SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
1 <b>FESTA</b>	2	3 <b>FESTA</b>	4	5 <b>FESTA</b>	◆ GRUPS D'ALIMENTS ◆
Llegum Hortalisses Fruita	8 Verdures Peix Blau Petit Fruita	9 Verdures Ou Fruita	10 Llegum Hortalisses Fruita	11 Farinaci integral Peix blanc Fruita	 Llegums  Verdures  Hortalisses  Peixos  Carns  Fruites  Pastes, arrossos i patates (preferentment integrals)  Ous  Làctics
Amanida Ou Làctic	15 Verdures Llom Fruita	16 Hortalisses Ou Fruita	17 Verdura Peix blanc Làctic	18 Hortalisses Llegum Fruita	
Farinaci integral Hortalisses Fruita	22 Verdura Llegum Fruita	23 Farinaci integral Ou Fruita	24 Llegum Hortalisses Fruita	25 Verdura Pollastre Fruita	
Farinaci integral Ou Fruita	29 Hortalisses Llegum Fruita	30 Verdura Peix blau petit Fruita	31		
<b>RECOMANACIONS</b>					

Al sopar han de ser presents els següents grups d'aliments:  
verdures i hortalisses, farinacis integrales, aliments proteïcs, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua.